

- ① 〈下準備〉にんにくは薄切りにし、パセリはみじん切りにする。  
さわらは表面の水けをふき、片栗粉を全体にまぶす。

●片栗粉はビニール袋内でまぶすと手軽です。



- ③ オリーブ油大さじ1/2をたし、玉ねぎを入れて2分程炒め、マッシュルームを加えて2~3分程炒め合わせる。  
具材に火が通れば、ソース(2袋)を加えて全体を混ぜる。  
●具材に火を通してから、ソースを加えます。



- ② フライパンにオリーブ油大さじ1を入れて中火で熱し、さわら、にんにくを入れ、両面を焼きながら火を通して一度取り出す。(フライパンの油をふく)

●にんにくが焦げる場合は先に取り出します。



- ④ ②のさわらを戻し入れ、ソースを絡めながら全体を混ぜる。仕上げにパセリを散らす。

●さわらが崩れないように、気をつけてソースと絡めましょう。



※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

## お届けの食材

さわら切身	120g	パセリ(仕上げ用)	1房
玉ねぎ	100g	片栗粉	1袋
マッシュルーム	80g	トマトソース	2袋
にんにく	1片		

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

## ご用意いただく食材

オリーブ油 … 大さじ1・1/2

## 今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

### トマトソース

カットトマト缶	70g	顆粒コンソメ	小さじ1
ケチャップ	大さじ2	塩・こしょう	各少々

※片栗粉(1袋) … 大さじ1(9g)をご用意ください。

### 作り方

- ソースの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- さわらは食べやすい大きさのそぎ切りにする。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、マッシュルームはあれば石づきを切って縦に2~3mm幅の薄切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

### 一言コメント

仕上げに味をみて、お好みで塩・こしょう各少々でととのえましょう。